

目次

はじめにじっくり読んでくださいね 4

第1章

自分から“信頼関係”を作しましょう 7

～身近な人と信頼関係が築けていますか？～

信頼関係の作り方の基本 10

質問をして更に関係を深めてみる 24

心が明るくなるかわわりをクセにしましょう 32

観察力を身に付けて、相手を理解しよう 34

知りたかった！こんな時の具体的な方法 39

第2章

“不愉快な会話”にさようならしましょう 63

～モヤモヤ・イライラする言い方をしていませんか？～

モヤモヤ言葉に気づいて直してみよう 66

矛盾や不一致な会話に気づこう！ 85

不愉快な気持ちになる“コンプレックス”について	93
-------------------------	----

“品のない会話”をチェック	98
---------------	----

第3章

会話のゲームはやめて素直になりましょう	135
---------------------	-----

～あなたの周りにもいませんか？ 苦手な人達～

ゲームとは？	137
--------	-----

“ゲーム”の種類を覚えよう	150
---------------	-----

なぜ会話のゲームをしてしまうのか？	178
-------------------	-----

ゲームを終わらせる方法	182
-------------	-----

第4章

男と女の違いを理解しましょう	191
----------------	-----

～男と女のこないや～な“やりとり”をくり返していませんか？～

男と女の違いは面白い	196
------------	-----

幸せな恋愛と不幸な恋愛	205
-------------	-----

不幸な恋愛のパターンの紹介	208
---------------	-----

不幸な恋愛グセへの対処	231
-------------	-----

目次

第1章	
ストレスを解消しましょう	5
～ “病気じゃないのに調子が悪い” と思っていない？～	
どんな時にストレスを感じますか？	8
ストレスと脳の関係	17
決断に迷った時の後悔しない決め方	22
ストレスは自分でコントロールできる	29
いつでも “すぐに出来る対処法” 腹式呼吸をマスターしよう	37
第2章	
自分で心をケアしましょう	41
～セラピーって知ってる？～	
自律神経失調症のお話	45
自分でも出来る様々なセラピーを学ぼう	48

第3章

いつでも自分の「親友」でいましょう 99

～あなたは本当のあなたを理解している？～

心理カウンセリング 101

セルフカウンセリング法 102

第4章

明るい思考で明るい人生を作りましょう 121

～あなたはプラス思考？ マイナス思考？～

「考える」と「悩む」の違い 124

“あるがまま”思考を極めましょう 127

プラス思考を極めましょう 135

第5章

弱い気持ちは無視して“行動”を優先しましょう 151

～気持ちの弱さで損していない？～

「不安」と「恐怖」と「絶望」とは？
行動できない大きな理由はこの3つ！ 154

「○○○恐怖症」を少し学びましょう 163

行動で気持ちを変える方法 168

目次

第1章

自分の魅力を受け入れましょう	5
～あなたの性格傾向はどのタイプ？～	
TA エゴグラムとは？	10
TA エゴグラムを体験してみよう！	18
TA エゴグラムで自己分析しよう！	26
理想の自分になる方法	32
いろいろなエゴグラムのパターン	46
相性はどうやってわかるの？	52

第2章

あなたの歴史をハッピーエンドにしましょう	61
～これまでの人生はどんなパターンでしたか？～	
思いグセがついたのはなぜでしょうか？	64
“禁止命令”に気づこう！	69
人生のストーリーを書き換える方法	93

第3章

心をもっと育てましょう 103

～あなたは誰に育てられたの？～

発達心理学を少し学びましょう 106

「人間」という生き物について 110

人は人に育てられるから人になる 114

人格の形成と心の成長 118

マザーリング 143

第4章

“あなたの夢”を叶えましょう 151

～あなたの“夢”は叶っていますか？～

2つの意識 153

叶える「夢」 156

夢を叶えるのに必要な4つのもの 160

イメージが上手くいかない時のリラクゼーション“ゼロ” 192

KEMIからの最終コメント 197

第1章

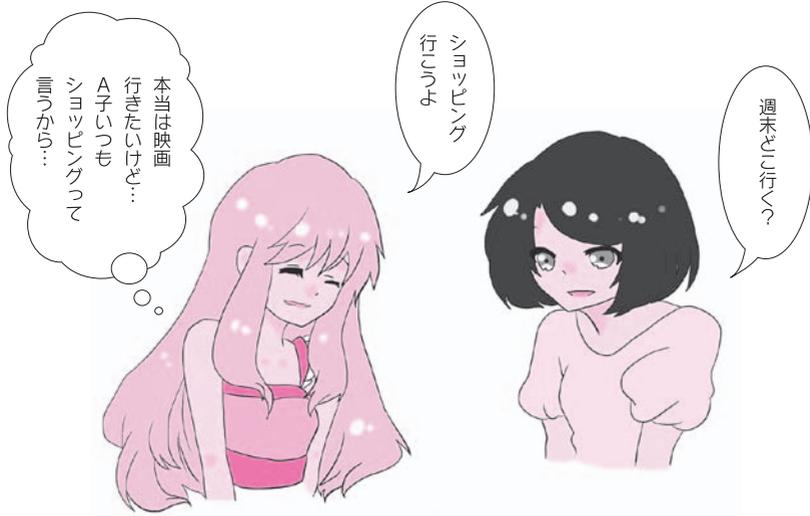
自分から“信頼関係”を作しましょう

～身近な人と信頼関係が築けていますか？～

■ 信頼しているからこそ、お互い素直に話している様子



■ 本音を素直に言えないのはなぜ？ 相手を信頼できている？



信頼関係の作り方の基本

信頼関係とは？

信じているからこそ本音が言えて、

素直に頼ることが出来て、自分らしくいられる関係。

- 1 まず、大切なのは人の話を聴くこと P10 ~
- 2 オウム返しで相手に気づきを与える P17 ~
- 3 共感して相手の心を理解する P20 ~
- 4 最初が肝心！ P22 ~

1 まず、大切なのは人の話を聴くこと

信頼関係を築いていきたい人が現れた。すでにかかわっているが、なかなか上手く付き合えない友人や家族、恋人とあらためて信頼関係を作りたい。このような時は、相手には期待しないで、自分から積極的に信頼を作っていきましょう。まずは、相手の話を聴く！ ことから始めてください。ただ聞き流すのではなく、耳を傾けて聴いてみましょう。

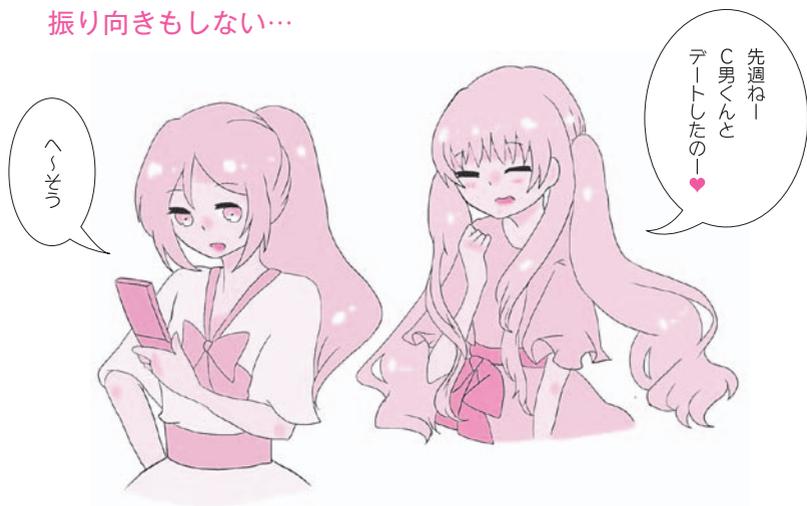
「ねえ聞いて～。夫が昨日ね～こうでああでそうで…」 「えーそれ、大変ね～。うちの夫もよ～」これは話を聴いていない例です。た

だ聞き流して、いきなり自分の話に強引に持って行っていきますよ。

他にも、親子の会話でよくあるパターンを紹介します。親が忙しく家事をしている時に、子供が話しかけてきて、親は後ろを向いたまま「へ～」「そう」といい加減な返事をしているのも、話を聴いていないのと同じです。だから、子供たちの聴いて欲しい欲求はなかなか満たされずに、何度も同じことを言ったり、親の気を引くために面倒なことをしてきますね。このように子供にうるさく言われてイライラしながら家事をするよりも、数分でも時間を決めて、しっかり向き合って話を聴く姿勢があれば、子供たちも短い時間でも聴いてもらえたと満足して、信頼を築くことができます。

■ 話を聴いていない例 ①

振り向きもしない…



いい加減な返事…



第1章

ストレスを解消しましょう

～ “病気じゃないのに調子が悪い” と思っていない? ～

摂食障害^{*1}の状態



不眠の状態



イライラ、悲観的な状態



『自分を責めるな！体に毒だ！』

と覚えてね！自分を悪く思ったり、罪悪感に支配されると、特に体に症状が出ますよ！これ本当！自分を責めてしまいそうになったら、この言葉を口に出して！そしてまずは責めるのをやめること！

うんちく仙人の用語解説

※1 摂食障害 心理的ストレスから、極端な食事制限や過度な量を摂取してしまうんじゃな。

過食症…食べても食べても満たされた気持がなくて、食べてしまうんじゃな。

拒食症…食べることにに対して罪悪感が出て、わざと吐いたりしてどんどん食べなくなってしまうんじゃ。



どんな時にストレスを感じますか？

ストレスって一体何でしょうね。

多くの方がストレスを感じる時の例を見てみましょう。

◆ 言いたいことを言っていない時



私は言うけどね~小声で。
鼻の毛がちょっと出てますえ~。



- ◆ 別れたいのになんか勇気が出なくて言いたくない時
- ◆ いつも気を使って、何かを持ってくる人に“いらない”って言えない時
- ◆ 言った、言わないでケンカになった時

あるある



第1章

自分の魅力を受け入れましょう

～あなたの性格傾向はどのタイプ？～

ランチに行こう！の巻



どこに食べに行く？

の問いにあなたはどんな反応をしますか？

■ CP さんの場合



■ NP さんの場合



■ Aさんの場合



■ FCさんの場合



■ AC さんの場合



TA エゴグラムとは？

自分の性格傾向が分かる簡単な心理テストです。カナダ出身の精神医学者、エリック・バーンの交流分析における自我状態をもとに、弟子のジョン・M・デュセイが考案した性格診断法で、自分のエゴ（自我）を、グラム（図表）にしたものです。

❖ 性格と性質の違いは？

性格は、生まれてから今日こまで、誰とかがわりどんな環境で育ち、何に影響されたか(生育歴^{*1})によって作られたものです(自分自身が選択したことによって作ってきたものでもあります)。ということは、**性格は変えられるのです**。付き合う人や環境、仕事や趣味や価値観、行動、言動、態度などを自分で変えることにより、性格も変わります。ところが、性質は、変わらないものです。持って生まれた本質的な性格とも言えますね。

うんちく仙人の用語解説

※ 1 生育歴 生まれてから今日こまでの間、どんな環境で、どんな人と生きて、何を言われ、何を信じ、何をしてきたかという、生まれ育つ中で心の歴史のことじゃ。



ちょっとひと息

1/f のゆらぎ



お星さま～ どうか願いを叶えてください

いつまでも カエルさんと虫くと

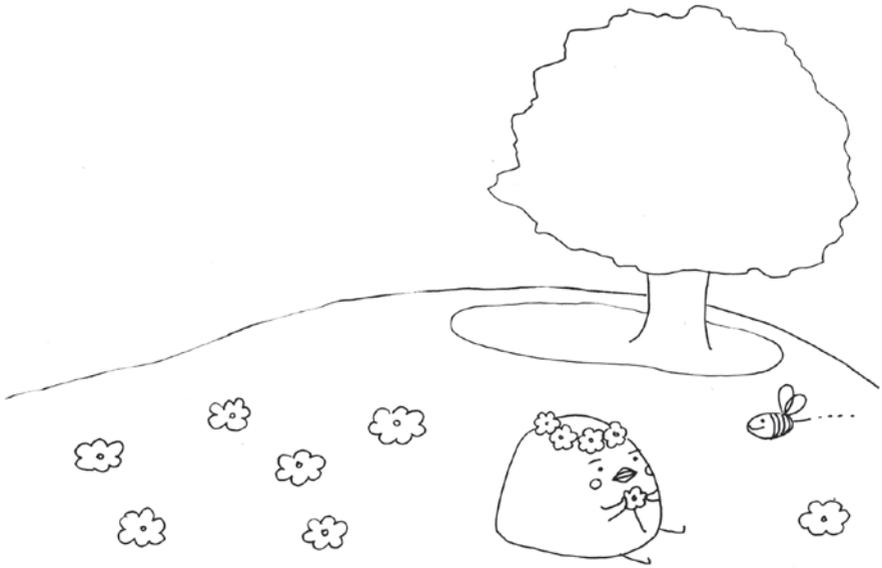
ずーっと仲良しでいられますように☆

ハア キラキラした夜 静かだな～

ちよつとひと息

1/f のゆらぎ

II
癒し+トレーニング=強い心



小さい頃 意味など考えずに

ただ お花をつみたかった

ただ そこにいたかった

そして とっても 気持ちよかったの～

心のサプリ

心地よいこと

皆さんは何を食べたとき、何を飲んだとき、何をしているとき、何を見たとき、何を聞いたとき、何に触れたとき、誰といるときに心地良くなりますか？ 探してみてくださいや～。

うちは月夜や花々、川の流れや猫のごろねを見た時に心地ええのどす～（笑）。



ゴロゴロ～



せまいとこ
なぜか安心



ナベ

心地よくなることはあなたの人生を豊かにしてくれて、幸せへと導いてくれます。心地よくない不快なことはやめましょう<わざわざ自分を不快にしてる人！ 気~つけや~やめときや>。必ず後で愚痴や不平不満を語ることになり、幸せとは縁遠くなりまっせ。毎日心地よく過ごすことで心地よい過去ができ心地よい今があり、心地よい未来が来ると信じることができますやろ~。

自分を心地よく幸せにすることをして誰がダメって言いますか？ もしダメと言う人がいるなら、その人とは離れや！ あなたを愛せない人かもしれんやろー。

心のサプリ



励ます

子供の頃を思い出してみてや～。怖くて言えなかった時。恥ずかしくて言えなかった。勇気がなくてやらなかった。自信がなくて隠れた。見て見ぬふりをした。出来るのに出来ないって言った。ウソをついて自分を守った。欲しいのに欲しいって言わなくて我慢した…。

怖いことがいっぱいあった子供の頃の自分。その頃の自分に今の自分が何を言ってあげればその頃の“私”は元気が出て勇気を持てたやろうか～？

「大丈夫！ 私がついてるし」「いつでもあなたの味方よ」「あんたらしく生きてええんよ」「言いたいことを言ってええんよ」「夢はかなうえ！」「大人になるって楽しいえー」「未来は明るいえー」「個性があって面白いやん」「かっこええなー」「かわいいなー」「あんたが大好きえー」「そのままのあんたが一番素敵や」「自分を大事にしなあかん」など、今のあなたにも元気が出る言葉をさがして自分に言うてみて～。



子供の頃の私

今の私

怖くて1人ぼっちな気分だった子供の頃の私への励ましの言葉は？

